



La nature nous offre tellement de goûts subtiles, délicats ou prononcés. Cuisiner la nature est une activité très chère aux CPN ! Nous vous avons concocté une sélection de recettes issues des fiches Nature en Famille qui paraissent tous les mois sur www.fcpn.org et www.nature-en-famille.org.

La nature en cuisine



Le pissenlit de printemps



Dès les premiers rayons de soleil de printemps, les pissenlits fleurissent et s'épanouissent dans les prairies, les bords de chemins, les jardins... Partout ! Il est temps d'en cueillir pour confectionner une bonne gelée toute dorée ! C'est la cramailote de Franche-Comté.

- Retirez les parties vertes des fleurs.
- Coupez en morceaux les citrons et les oranges.
- Plongez les fleurs dans l'eau avec les morceaux de fruits.
- Faites bouillir puis maintenez à faible ébullition durant **1 h**.
- Filtrez et récupérez le liquide.
- Versez dans une bassine à confiture.
- Ajoutez le sucre et remettez à chauffer pendant **1h30** jusqu'à obtenir une consistance de miel.

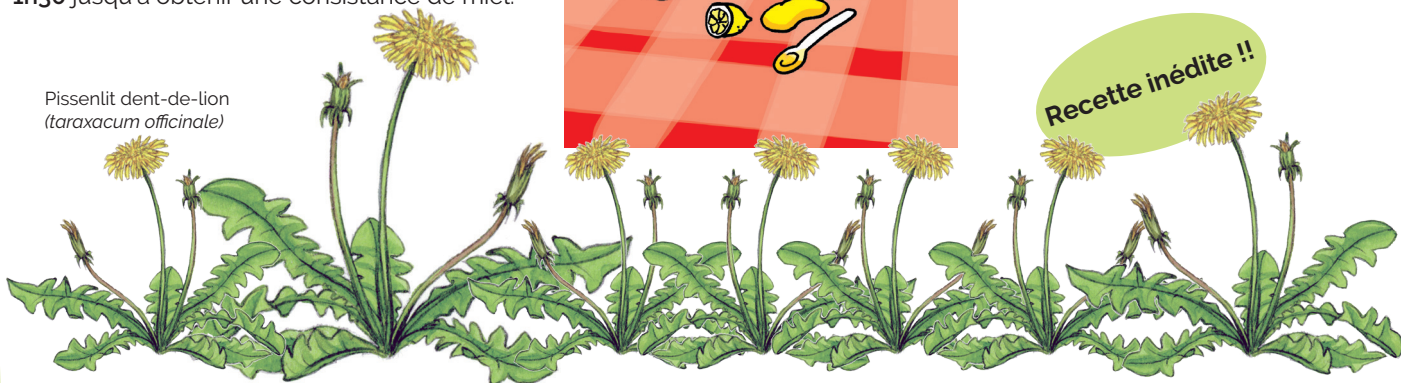


Ingrédients

- 400 fleurs de pissenlit ouvertes
- 1,5 l d'eau
- 2 oranges
- 2 citrons
- 1,5 kg de sucre roux

Petits et grands en raffolent !

Pissenlit dent-de-lion
(*taraxacum officinale*)



Recette inédite !!



Le bolet d'été

Extrait de la fiche Nature en Famille n°34 : « Les bolets, tubes de l'été »

Le soleil est au zénith, ça chauffe... L'été est là. Et les bolets poussent comme des champignons ! Voici la recette de la tartine forestière.

- Nettoyez les champignons en les grattant avec un couteau. Surtout ne les trempez pas dans l'eau, ils se comporteraient comme une éponge et perdraient beaucoup de leur saveur.
- Coupez-les en lamelles de 3 mm.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive, ou très légèrement huilée, et mettez-y les champignons. Laissez cuire à feu très doux pendant **15 à 20 minutes**. Les champignons vont perdre toute leur eau. Arrêtez la cuisson lorsque cette eau s'est complètement évaporée.
- Hâchez de l'ail et du persil. Ajoutez-les aux champignons.
- Garnissez des tranches de pain. Ajoutez un peu de gruyère râpé et mettez au four à **200 °C** pendant **5 à 10 minutes**.

Ingrédients

- 2 ou 3 cèpes de Bordeaux
- Ail et persil
- Gruyère râpé (ou autre fromage selon votre goût)
- Pain tranché

Cèpe de Bordeaux (*Boletus edulis*)



Servez chaud accompagné
d'une salade verte.

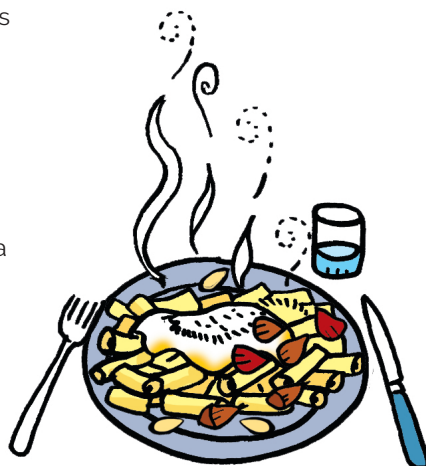


Le hêtre d'automne

Extrait de la fiche Nature en Famille n°49 : « Hêtre ou ne pas hêtre »

À la faveur d'une balade sous les hêtres en famille, glanez les faînes qui jonchent le sol. Les graines sont brunes, en forme de prismes triangulaires et mûres à souhait. Prenez le temps de vous remplir les poches et de les éplucher. Voici la recette de pâtes aux faînes et parmesan.

- Faites cuire les pâtes selon les instructions du fabricant et votre goût.
- Faites griller les pignons et les faînes, à sec, dans une poêle.
- Mixez les graines, l'ail et le persil.
- Ajoutez la crème fraîche et assaisonnez. Vous obtenez une crème aux graines.
- Dans une casserole, faites un roux blanc avec la farine et le beurre puis incorporez la crème aux graines.
- Ajoutez le parmesan et portez doucement à ébullition.



Servez les pâtes chaudes et régalez-vous !

Ingrédients

- 200 g de pâtes
- 100 g de faînes décortiquées
- 50 g de pignons de pin
- 1/2 gousse d'ail
- Bouquet de persil
- 250 g de crème fraîche
- 50 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- Sel et poivre



Les marrons glacés d'hiver

Extrait de la fiche Nature en Famille n°50 : « Décors verts de Noël »

Cet hiver, transformez les châtaignes, ramassées lors de vos balades automnales et conservées dans un endroit sec, en doux marrons glacés***.

- Ôtez la première peau des châtaignes.
- Déposez les châtaignes dans une casserole, portez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant **3 minutes**.
- Retirez la deuxième peau (c'est un peu fastidieux).
- Déposez les châtaignes, une nouvelle fois, dans une casserole d'eau, portez à ébullition et laissez **10 minutes environ**.
- En fin de cuisson, plongez les châtaignes dans une casserole d'eau très froide.
- Faites chauffer à feu moyen 450 ml d'eau et le sucre jusqu'à ce que le sucre devienne translucide. Puis augmentez le feu.
- Lorsque la préparation bout, ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Laissez bouillir pendant **3 minutes** pour obtenir un sirop.
- Incorporez les châtaignes. Laissez frémir pendant **une minute**.
- Laissez reposer le tout pendant **24 heures**.
- Le lendemain, égouttez les châtaignes et réservez le sirop. Faites-les bouillir pendant **2 minutes**.
- Versez-y les châtaignes et laissez frémir pendant **2 minutes** avant de couper le feu. Laissez reposer **24 heures**. Répétez ces opérations les 3^{ème} et 4^{ème} jours.



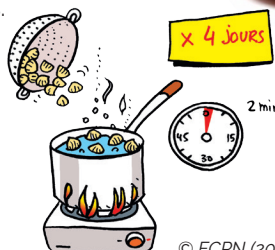
Ingrédients

- 300 g de marrons (châtaignes)
- 450 g de sucre blanc
- 450 ml d'eau
- 1 gousse de vanille



© FCPN (2018) - Tous droits réservés
 Rédacteurs : FCPN
 Illustrations : Mailis Guys
 Cartoons : Georges Crisci
www.fcpcn.org
www.nature-en-famille.org

- Le 4^{ème} jour, laissez les châtaignes refroidir. Posez-les sur du papier sulfurisé afin qu'elles sèchent à l'air libre pendant quelques heures.
- Enfin, saupoudrez d'un peu de sucre glace.



Miam !

© FCPN (2018) - Tous droits réservés